

Missouri

WIC

건강하게 먹기. 잘 지내기.

여성, 영유아 및 어린이



승인한 식품 목록

유효기간: 2016년 5월 1일 ~
2017년 9월 30일

목차

자주 묻는 질문.....	2
WIC 식품 구매 방법	2
우유, 산양유, 두유	3
치즈.....	4
요거트.....	5
두부, 계란, 땅콩 버터, 통조림/건조 콩	6
콜드 시리얼	7-9
핫 시리얼	10
빵	11
토르티야	12
통밀 파스타	13
현미, WIC 영양 수칙	14
100% 여성용 주스	15
100% 어린이용 주스	16
신선 과일 및 냉동 과일.....	17
신선 야채 및 냉동 야채.....	18
신선 과일 및 야채 쇼핑 팁	19
과일과 야채 수표 사용법	20
유아용 음식.....	21
모유 수유 유아용 고기, 모유 수유 여성을 위한 생선 통조림	22

중요 사항:

- 참가자는 WIC 수표에 인쇄된 식품 품목만 구매할 수 있습니다.
- 이 소책자에 나와 있는 일부 제품은 모든 WIC 승인 상점에서 구매할 수 없습니다.



자주 묻는 질문

- Q. 다른 주에서 WIC 수표를 사용할 수 있나요?
A. 없습니다. Missouri WIC 수표는 미주리주에서만 사용할 수 있습니다.
- Q. 내 수표를 분실하거나 도난당하거나 수표가 손상된 경우 어떻게 하나요?
A. WIC 사무소에 알려주십시오.
- Q. 내 WIC 수표의 잔액을 사용하지 않은 경우 현금으로 환불받을 수 있나요?
A. 상점에서 환불받을 수 없습니다. 사용하지 않은 WIC 수표 잔액은 현금 환불이 허용되지 않습니다.
- Q. 내 수표에 있는 식품 목록을 바꿀 수 있나요?
A. 없습니다. WIC 사무소에서만 식품 패키지를 변경할 수 있습니다. 궁금한 점이나 특별 요구사항이 있을 경우 수표를 인쇄하기 전에 WIC 영양사에게 문의하십시오. 미리 요청할 경우 귀하의 식품 패키지를 조정할 수 있습니다. 수표에 기재하거나 패키지를 직접 변경하지 마십시오.
- Q. WIC 식품에 대한 질문이 있을 경우 누구에게 문의해야 하나요?
A. WIC 사무소에 문의하시면 됩니다.
- Q. 내 WIC 수표 목록에 있는 모든 항목을 구매해야 하나요?
A. 아닙니다. 수표 목록에 있는 모든 항목을 구매하지 않아도 됩니다.

WIC 식품 구입 방법

상점에 갈 때:

1. WIC ID 폴더 및 WIC에서 승인한 식품 목록을 가져옵니다. 구매시 WIC에서 승인한 식품 목록을 사용합니다.
2. WIC 수표. 각 수표는 인쇄된 **사용 시효일**과 **사용 종료일** 이내에 사용해야 합니다.

쇼핑 중에:

1. WIC 수표에 있는 수량과 종류의 식품을 구매하고, WIC 구매가능 식품 전체 목록은 WIC 승인 식품 목록을 참조하십시오.
2. 쇼핑 카트에 WIC 식품과 다른 식품을 분리해 담습니다.

계산대에서:

1. WIC로 식품을 구매할 때 계산원에게 말합니다.
2. WIC 식품 품목과 다른 식품 품목을 분리합니다.
3. 식품을 스캔하기 전에 계산원에게 WIC 수표를 제시합니다.
4. WIC 수표로 구매할 수 있는 식품을 별도로 놓습니다. 각 WIC 수표는 별도로 제시해야 합니다.
5. 서명 검증을 위해 계산원에게 WIC ID 폴더를 보여줍니다. 계산원이 다른 ID를 요청할 수 있습니다.
6. 계산원이 WIC 수표에 식품 구매 날짜와 총 판매액을 적을 것입니다.
7. 계산원이 WIC 수표에 있는 서명을 WIC ID 폴더에 있는 인증받은 서명으로 검증합니다.

우유

- 모든 브랜드(상점 브랜드 권장)
- WIC 수표에 인쇄된 용기 사이즈
- 저지방/무지방(탈지우유, ½%, 1%)
- 전지우유 및 2%



탈지분유

- 매장 브랜드만
- 8쿼트 박스만



무유당(LF) 우유 (사용 가능한 경우)

- 모든 브랜드
- 저지방/무지방(탈지, ½%, 1%)
- 전유 및 2%
- 1/2갤런 용기만
- 플레인

연유

- 매장 브랜드만
- 저지방/무지방 연유(탈지, ½%, 1%)
- 무당 전지 연유
- 12oz 캔만



발효버터우유

- 모든 브랜드
- 쿼트 사이즈만

산양유 (구입할 수 있을 경우)

- Meyenberg 브랜드
- 연유(12oz 캔) (일반 연유)
- 무지방 분유(12oz 캔)



두유

- 1/2갤런 용기만
- 8th Continent, 바닐라와 오리지널 플레인만
- Great Value, 오리지널만



바닐라



오리지널
플레인



오리지널

비승인 식품:

- 아몬드 밀크
- 플레이버드 밀크
- 유리병
- 코코넛 밀크
- 유기농 우유
- 우유 대체품
- 캐슈 우유
- 가당 연유
- Vitamite
- 라이스 밀크
- 치환유(Filled milk)

치즈

치즈

승인 식품:

- 국내 전용 매장 브랜드, 아메리칸, 체다 (엑스트라 샤프, 샤프, 미디엄, 마일드), 콜비, 콜비 잭, 몬테레이 잭, 모짜렐라 (부분탈지유, 전유)
- 저지방/무지방 치즈
- 매장 브랜드 슬라이스 아메리칸 치즈만



• 8/16oz 블록만

비승인 식품:

- 치즈 첨가제
- 델리 치즈
- 치즈 식품
- 치즈 스프레드
- 치즈 제품
- 날개 포장 슬라이스
- 스트링 치즈
- 가루형태 치즈
- 향료첨가 치즈
- 슈레드 치즈
- 유기농 치즈

저지방 우유 맛과 영양은 그대로, 지방은 적게!

일반 우유 1컵 =
지방 8g



2% 저지방 우유 1컵 =
지방 5g



1% 저지방 우유 1컵 =
지방 2.5g



탈지 우유 1컵 =
지방 0g



요거트 (32oz 용기만)



Coburn/Save-A-Lot
저지방
플레인
바닐라



Dannon
저지방
플레인
바닐라

무지방
플레인



Dannon Light & Fit
무지방
딸기*
바닐라*



Essential Everyday
저지방
복숭아
플레인
라즈베리
딸기
딸기 바나나
바닐라

무지방
플레인



Great Value
저지방
복숭아
딸기
딸기 바나나
바닐라

무지방
플레인
라이트 스트로베리
바나나*
라이트 바닐라*



HyVee
저지방
복숭아
딸기
딸기 바나나
바닐라

무지방
플레인*
바닐라*



Kroger
저지방
A등급 플레인
A등급 바닐라

무지방
A등급 플레인
A등급 라이트
스트로베리*



Schnucks
저지방
플레인
딸기
바닐라

무지방
플레인



ShurFine
저지방
딸기
바닐라

무지방
플레인*



Yoplait
저지방
하비스트 복숭아
딸기
딸기 바나나
바닐라

무지방
플레인



비승인 식품:

- 그릭 요거트
- 유기농 요거트

*인공 감미료 함유

요거트는 우유로 만들기 때문에 단백질과 기타 영양소가 들어 있습니다. 딥소스를 만들거나 과일을 첨가하면 건강한 간식이 됩니다.

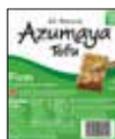
두부, 계란, 땅콩 버터, 콩

두부

승인 식품:

Azumaya 브랜드

- 부침용 두부(16oz)



NaSoya 브랜드:

- 찌개용 유기농 두부(16oz)



계란

승인 식품:

- 왕란, 백색란, 흰 계란, A 또는 AA등급
- 12개 포장만



비승인 식품:

- 저콜레스테롤 계란
- 유기농 계란
- 특수 계란
- 자연 방목 계란
- 갈색 계란

땅콩 버터

승인 식품:

- 스무스, 크림이 또는 레굴러
- 매장 브랜드만
- 16-18oz의 병만



비승인 식품:

- 크런치 땅콩 버터
- 저지방 땅콩 버터
- 유기농 땅콩 버터
- 잼, 젤리, 꿀, 마시멜로우 또는 초콜릿 믹스

통조림 콩

승인 식품:

- 버터 콩, 무지방 리프라이드 빈, 가르반조 빈, 키드니 빈, 네이비 빈, 핀토 빈 및 레드 빈
- Bush's Best 브랜드만
- 16oz 통조림만
- 저염



말린 콩류, 완두콩, 렌틸콩

승인 식품:

- 모든 종류의 일반, 완숙 말린 콩류, 완두콩 또는 렌틸콩
- 매장 브랜드만
- 16oz 포장만

비승인 식품:

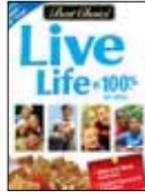
- 유기농 제품
- 햄과 같은 식품 첨가
- 양념 또는 맛첨가

두부, 계란, 땅콩 버터, 콩

두부, 계란, 땅콩 버터, 콩

콜드 시리얼

Always Save (봉지/박스)



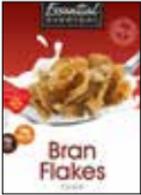
Clear Value (박스/봉지)



Dierbergs



Essential Everyday



Great Value



WIC 시리얼은 필수 비타민과 무기질 섭취에 효과적인 식품입니다. 통곡물로 ♥ 건강한 하루를 시작해 보세요.

콜드 시리얼 (12oz ~ 36oz 사이즈만)

콜드 시리얼 (12oz ~ 36oz 사이즈만)

콜드 시리얼

Great Value



Hy-Top



HyVee



IGA



Kiggins/Save A Lot



통곡물 시리얼

시리얼은 최고의 간식입니다! 자녀의 입맛에 맞게 다양한 종류의 시리얼을 선택할 수 있습니다.

콜드 시리얼

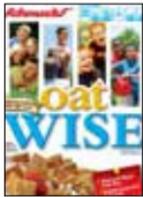
Kroger



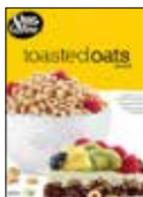
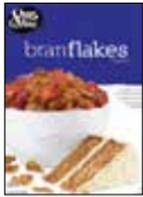
Ralston (박스/봉지)



Schnucks



Shurfine



콜드 시리얼 (12oz ~ 36oz 사이즈만)

콜드 시리얼 (12oz ~ 36oz 사이즈만)

핫 시리얼

Best Choice



Essential Everyday



Great Value



Hy Top



HyVee



IGA



Kroger



Ralston



Schnucks



Shurfine

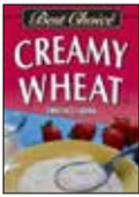


즉석 오트밀

11.8 ~ 12oz(12개 포장/박스)
통곡물



Best Choice



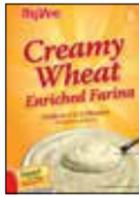
28oz
(박스/봉지)

Cream of Wheat



28oz

HyVee



28oz

Cream of Rice
(글루텐 무함유)



14oz

핫 라이스 시리얼

Malt-O-Meal



18, 28,
36oz

Ralston



28oz
(봉지만)

Schnucks



28oz

핫 밀 시리얼

Essential Everyday



12oz

그릿즈

Missouri WIC 승인 시리얼 및 사이즈

- 승인된 사이즈: 승인된 브랜드 및 종류별 11.8/12oz ~ 36oz 사이즈(박스/봉지)
- 수표 목록에 있는 총 온스까지 시리얼 종류와 사이즈 허용
- 콜드 및/또는 핫 시리얼을 포함하여 승인된 브랜드 및 사이즈만 구입

통밀/통곡물 16oz만



Best Choice
100% 통밀



Bunny
100% 통밀



Dillons
100% 통밀 라운드탑



Essential Everyday
100% 통밀



Healthy Life
100% 통곡물 통밀,
무설탕



Healthy Life
100% 통밀
통곡물



HyVee
100% 통밀



Kroger
100% 통밀



Nature's Own
100% 통곡물,
무설탕



Ozark Hearth
100% 통밀



Price Chopper
100% 통밀



Sara Lee
100% 통밀



Schnucks
100% 통밀



Wonder
100% 통밀



WIC는 100% 통곡물빵 및 통밀빵을 승인했습니다.
통곡물빵과 통밀빵은식이섬유,비타민과 미네랄이 풍부합니다.

빵

빵

토르티야

통밀/통곡물

16oz만



Best Choice
100% 통밀



Chi-Chi's
통밀



Don Pancho
통밀



HyVee
통밀



IGA
통밀



Kroger
통밀



La Banderita
통밀
Fajita 모양



Mission
통밀



Ortega
통밀



Schnucks
통밀



Shurfine
통밀
Fajita 모양



Soft Corn

16oz만



Best Choice
옥수수



Don Pancho
흰 옥수수



HyVee
흰 옥수수



La Banderita
흰 옥수수



La Banderita
노란 옥수수



Mission
노란 옥수수



Shurfine
옥수수

소프트 콘 토르티야는 섬유질, 비타민 B, 엽산이 풍부합니다. 엔칠라다, 파히타 또는 타코의 부드러운 옥수수 토르티야의 맛을 즐겨보세요.

100% 통밀 파스

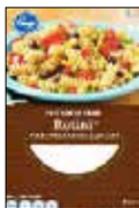
통밀 파스타

16 oz 만



Barilla

엔젤 헤어	펜네
엘보우	로티니
링귀니	스파게티
미디엄 쉘	가는 스파게티



Kroger

펜네 리가테	스파게티
로티니	가는 스파게티



Essential Everyday

엘보우	스파게티
펜네	가는 스파게티
로티니	



Racconto

카펠리니	펜네 리가테
엘보우	리가토니
파르팔레	로티니
링귀니	스파게티



Gia Russa

엔젤 헤어	로마 리가토니
링귀니	로티니
미디엄 쉘	스파게티
펜네 리가테	가는 스파게티



Ronzoni Healthy Harvest

링귀니	스파게티
펜네 리가테	가는 스파게티
로티니	



Great Value

스파게티



Shurfine

펜네 리가테
스파게티



Hodgson Mill

엔젤 헤어	스파이럴
엘보 마카로니	가는 스파게티
스파게티	

비승인 품목:

- 설탕, 지방, 기름 또는 소금이 첨가된 것
- 유기농

현미

승인 식품:

- 미가공 통곡물
- 매장 브랜드만
- 16oz 포장만

비승인 식품:

- 즉석밥
- 유기농 제품



WIC 영양 수칙

통곡물 섭취



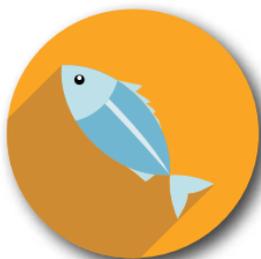
- 통곡물은 가공되지 않은 곡물입니다. 귀하가 필요로 하는 섬유질을 얻을 수 있습니다.
- 통곡물 식품을 섭취하면 심장 질환과 일부 암 발병의 위험을 줄일 수 있습니다.

과일과 야채로 에너지 보충



- 대부분의 과일은 지방, 나트륨과 열량이 기본적으로 적습니다.
- 과일과 야채에 있는 엽산은 예비산모와 산모에게 중요합니다.
- 과일과 야채는 우리 신체가 질병과 싸우는데 도움을 주며, 건강한 체중을 유지하게 합니다.

단백질로 원기 충전



- 단백질은 동식물에서 모두 섭취할 수 있습니다. 생선, 달걀, 콩 및 땅콩버터와 같은 단백질이 풍부한 음식은 근육을 튼튼하게 합니다.
- 견과류, 씨앗, 생선에 있는 불포화 지방은 심장 질환의 위험을 줄입니다.

강철과 같이 단단한 골격 구축



- 뼈를 강하게 유지하려면 칼슘과 비타민 D가 매일 필요합니다.
- 저지방 및 무지방 우유와 치즈는 뼈와 치아를 튼튼하게 합니다

자료 출처: 전국 WIC 협회 2014 및 2015년 WIC 달력

100% 주스 - 여성용

여성 전용

11.5 ~ 12oz 냉동농축



Always Save

애플
오렌지



Best Choice

애플
오렌지



Clear Value

오렌지



Crisp

오렌지



Essential Everyday

애플
그레이프
오렌지



Great Value

애플
그레이프
오렌지



Hy-Top

애플
오렌지



HyVee

애플
오렌지



IGA

애플
오렌지



Kroger

애플
그레이프
오렌지



Midwest Country Fare

오렌지



Old Orchard

애플 체리
애플 크랜베리
애플
애플 키위 딸기
애플 패슨 망고
애플 라즈베리
애플 딸기 바나나
베리 블랜드
블루베리 석류
체리 석류
크랜베리 블랜드
크랜베리 석류
크랜베리 라즈베리
그레이프
오렌지
파인애플 오렌지
파인애플 오렌지 바나나
화이트그레이프



Shurfine

애플
오렌지



Tipton Grove

애플
오렌지



Valu Time

오렌지

승인된 오렌지 주스:

- 승인 브랜드의 냉동 오렌지 주스
- 칼슘 및/또는 비타민 D를 첨가한 오렌지 알맹이가 들어 있는/없는 주스, 컨트리 스타일의 오렌지 주스

100% 주스 - 어린이용

어린이 전용 64oz 플라스틱 병



Always Save
애플
그рей프



Best Choice
애플
그рей프
토마토
야채
화이트 그рей프



Diane's Garden
야채



Dierbergs
애플



Essential Everyday
애플
그рей프
토마토
토마토 LS ❤️
야채
야채 LS ❤️
화이트그рей프



Great Value
애플
그рей프
토마토
야채
화이트 그рей프



Hy-Top
애플
그рей프
토마토
야채
화이트 그рей프



HyVee
애플
그рей프
토마토
야채
화이트 그рей프



IGA
애플
그рей프
토마토
야채
화이트 그рей프



Kroger
애플
그рей프
야채
야채 LS ❤️
화이트 그рей프



Old Orchard
애플
그рей프
화이트그рей프



Schnucks
애플
그рей프
토마토
야채
화이트
그рей프



Shurfine
애플
그рей프
토마토
야채
화이트
그рей프



Tipton Grove
애플
그рей프

❤️ LS = 저염분



Shopper's Value
오렌지 주스



승인된 오렌지 주스:

- 승인 브랜드의 오렌지 주스, 64 fl oz (반 갤런) 용기
- 냉장 또는 비냉장

100% 주스 - 어린이용

100% 주스 - 어린이용

신선 과일

승인 식품:

- 설탕이 첨가되지 않은 통과일, 1/2, 1/4, 슬라이스 또는 조각 형태로 된 모든 종류의 신선 과일*
- 주스용 과일 팩
- 유기농



비승인 식품:

- 설탕*을 첨가한 또는 카라멜을 바른 신선 과일
- 과일 뷔페나 델리 용기 또는 파티 트레이 과일
- 과일 바구니
- 건과일 또는 과일 롤업
- 샐러드바에서 구입하는 과일
- 건과류(예: 땅콩) 또는 과일너트 믹스
- 과일이 첨가된 구운 식품(예: 블루베리 머핀, 과일과 호박 파이)
- 장식용 과일
- 1인분 델리

냉동 과일

승인 식품:

- 모든 브랜드, 종류 및 포장 사이즈
- 모든 일반 과일 또는 일반 과일 믹스
- 과일, 인공 감미료와 물이 첨가된 과일 주스
- 유기농



비승인 식품:

- 설탕*이 첨가된 냉동 과일

식단을 **화려한 색상**으로 채워보세요!

- 다채로운 색깔의 과일과 야채에는 중요한 비타민과 미네랄이 많이 들어 있습니다.
- 다채로운 색깔의 식품을 섭취하면 건강에 유익을 더 가져다 줍니다.
- 접시의 반을 야채와 과일로 채웁니다.



Source: National WIC Association 2016 WIC Calendar

*첨가된 당 성분: 옥수수 시럽, 고과당 옥수수 시럽, 맥아당, 포도당, 자당, 꿀, 메이플 시럽

신선 야채

승인 식품:

- 설탕, * 지방 또는 기름이 첨가되지 않은 통야채, 1/2, 1/4, 슬라이스 또는 조각 형태로 된 모든 종류의 신선 야채
- 조미료, 드레싱 또는 크루톤이 들어 있지 않은 봉지 상추, 양상추와 샐러드 야채
- 모든 감자
- 신선한 마늘과 신선한 생강
- 유기농



비승인 식품:

- 야채의 뷔페 용기나 파티 트레이
- 야채 바구니
- 샐러드 드레싱, 치즈, 크루톤 또는 기타 성분이 들어 있는 봉지 상추, 양상추와 샐러드 야채
- 1인분 샐러드 또는 델리
- 크림, 소스 또는 빵과 함께 곁들인 야채
- 야채-곡물(파스타 또는 밥) 믹스
- 샐러드바에서 구입하는 야채
- 장식용 야채(예: 실로 연결된 칠리 고추, 실로 연결된 마늘, 조롱박, 호박 및 인디언 옥수수)
- 향신료로서 신선, 분말, 건조 또는 피클 형태의 허브나 향신료가 주로 사용

냉동 야채

승인 식품:

- 모든 브랜드, 종류 및 포장 사이즈
- 모든 종류의 콩과 완두콩(예: 녹색콩, 녹색 완두콩, 완두콩, 검은 완두콩 및/또는 대두)
- 나트륨이 보통 수준이거나 낮은 수준의 냉동 야채
- 어떠한 성분이나 양념 또는 기름이 첨가되지 않은 모든 일반 냉동 야채, 냉동 스팀 야채 또는 일반 냉동 야채 믹스
- 유기농



비승인 식품:

- 설탕, * 지방 또는 기름 첨가
- 양념을 하거나 맛을 내거나 빵가루를 입힌 야채
- 육류, 가금류 또는 생선을 포함하여 소스 (예: 육즙, 치즈 소스 및/또는 버터), 파스타, 국수, 쌀 또는 기타 성분이 들어 있는 야채
- 지방/기름, 양념 또는 설탕이 첨가된 모든 감자 튀김, 테이터 토트(tator tots), 통감자, 깍둑썰기한 감자, 분쇄된 해시 브라운 또는 해시 브라운 패티*

신선한 과일 및 야채 쇼핑 팁

- 특별 세일 광고(온라인, 매장 전단지 등)를 확인합니다.
- 가격을 비교합니다.
- 제철의 신선한 과일과 야채를 구입합니다.

무게로 가격이 책정되는 신선한 과일과 야채를 선택할 때 다음 단계를 따릅니다.

1. 식료품 저울에 과일이나 야채를 놓습니다.
2. 가장 근접한 파운드나 반 파운드로 무게를 반올림합니다.
3. 아래 차트를 기준으로 과일이나 야채 비용을 추산합니다.
4. 쇼핑 목록에 품목과 가격을 적습니다.



왼쪽 열에서 파운드별 가격을 찾아봅니다. 차트에 나와 있는 파운드를 보고 신선한 과일이나 야채 구매 비용이 얼마인지 살펴봅니다.

Price per lb.	1 lb.	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.	3 lbs.	3 ½ lbs.	4 lbs.	4 ½ lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	10.31
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	10.76
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96	11.21
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36	11.66
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76	12.11
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16	12.56
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67	10.12	11.56	13.01
2.99	2.99	4.49	5.98	7.48	8.97	10.47	11.96	13.46
3.09	3.09	4.64	6.18	7.73	9.27	10.82	12.36	13.91
3.19	3.19	4.79	6.38	7.98	9.57	11.17	12.76	14.36
3.29	3.29	4.94	6.58	8.23	9.87	11.52	13.16	14.81
3.39	3.39	5.09	6.78	8.48	10.17	11.87	13.56	15.26
3.49	3.49	5.24	6.98	8.73	10.47	12.22	13.96	15.71

과일과 야채 수표

과일과 야채 수표 사용 방법

1. 과일과 야채 수표는 WIC에서 승인한 상점에서만 사용합니다.
2. 승인된 신선 및 냉동 과일과 야채만 구입합니다.
3. 과일과 야채 수표에 최대 달러 금액이 인쇄되어 있습니다. 수표에 기재된 달러 금액을 초과하는 과일과 야채가 있을 경우 다음 방법으로 차액을 지불할 수 있습니다.
 - 현금, 수표, 신용/직불 카드 또는 SNAP EBT 카드
 - 과일과 야채 수표 여러 장을 묶어서 구입(일부 매장에서는 구매 1건당 과일과 야채 수표를 1장만 사용해야 할 수도 있습니다.)

예를 들어, 과일과 야채 수표에 11달러가 적립되어 있고 과일과 야채 금액이 13달러인 경우입니다. 이때 과일과 야채를 2달러 정도 덜 구매하거나 위에 열거된 방법 중 하나를 사용하여 2달러를 추가로 지불할 수 있습니다.

4. 현금, 수표 또는 신용/직불 카드로 지불할 경우 차액에 대해 세금이 부과됩니다.
5. 수표에 인쇄된 금액만큼 과일과 야채를 구매하지 않을 경우, 그 잔액은 현금으로 환불받을 수 없습니다.



이제 현금, 수표, 신용/직불카드 또는 SNAP EBT와 함께 WIC 수표로 과일과 야채를 구매할 수 있습니다.

유아용 시리얼

승인 식품:

- 플레인만
- 건조 시리얼만
- 8 ~ 16oz 용기만

비승인 식품:

- 유기농 제품
- DHA/ARA 첨가
- 건과일/건과류, 요거트 및/또는 계피 첨가



오트밀
쌀
잡곡

Beech-Nut
(8oz만)



오트밀
쌀
통밀
잡곡

Gerber
(8 또는 16oz만)

유아용 과일과 야채

승인 식품:

- WIC 수표에 인쇄된 대로 4oz 용기 또는 4oz 용기 2팩
- 모든 단계
- 모든 과일 또는 혼합 과일
- 모든 과일과 야채 혼합
- 모든 야채 또는 혼합 야채

비승인 식품:

- 유기농 제품
- DHA/ARA 첨가
- 설탕, 소금 또는 밀가루 첨가
- 쌀, 콩, 곡물 또는 시리얼 첨가
- 양념 또는 계피 첨가
- 혼합 과일, 파스타 및/또는 고기 조합
- 혼합 야채, 파스타 및/또는 고기 조합
- 디너 또는 고기 첨가



Beech-Nut



Gerber
2팩



Tippy Toes

신선 과일 및/또는 야채

유아용 신선 과일 및/또는 야채는 WIC 수표에 인쇄된 경우에만 구매할 수 있습니다.



유아용 음식은 스푼으로 먹이십시오.

분류

- WIC 수표에 인쇄된 대로의 수량, 상품명, 종류 및 사이즈

유아용 고기

승인 식품:

- 2.5oz 용기만

비승인 식품:

- 유기농 식품
- DHA/ARA 첨가
- 고기와 야채 혼합 식품
- 육류 및 과일 혼합
- 디너



Beech-Nut



Gerber



Tippy Toes

유아용 고기 식품은 모유 수유만을 하는 아기에게 특히 우수합니다.

완전 모유 수유 여성의 경우

생선 통조림

라이트 참치(5oz)

승인 식품:

- 모든 브랜드
- 물에 담겨 포장된 종류만
- 덩어리, 고체 또는 같은 형태
- 저염 참치 통조림

비승인 식품:

- 흰날개 다랑어
- 조미료, 양념 또는 소스 첨가
- 호일 파우치
- 1인분 용기
- 4 팩/멀티 팩



연어 통조림(5oz)

승인 식품:

- 모든 브랜드
- 곱사연어만
- 물에 담긴 종류

비승인 식품:

- 훈제 및 호일 포장
- 홍연어, 사카이 연어 또는 와일드 알래스카 핑크 연어
- 양념, 조미료 또는 소스 첨가
- 4 팩/멀티 팩



정어리(3.75oz)

승인 식품:

- 모든 브랜드
- 물에 담근
- 토마토 소스 또는 겨자 소스

비승인 식품:

- 핫소스, 핫그린칠리
- 훈제
- 바질
- 호일 파우치
- 1인분 용기

1%우유 및/또는 탈지 우유로 바꾸세요!

- 탈지 우유에는 지방이 없습니다.
- 차선책으로는 1% 우유를 선택할 수 있습니다. 지방은 일반 우유에 비해 30% 더 적으며, 맛은 일반우유와 같습니다. 1% 우유에서 탈지 우유로 바꿀 수 있는 좋은 단계입니다.
- 1% 우유와 탈지 우유는 더 많은 칼슘이 들어 있기 때문에 모든 2세 이상의 아이들에게 최고의 건강식입니다.



우유 비교 (1 cup/8 oz)	전유 (3.25%)	지방을 줄인 (2%)	저지방 우유 (1%)	탈지 우유
칼로리	149	122	102	83
총 지방 (gm)	8	5	2.5	0
포화 지방 (gm)	4.5	3	1.5	0
단백질 (gm)	8	8	8	8
칼슘 (mg)	276	293	305	299
비타민 D (IU)	124	120	117	115

참고자료: National Nutrient Database for Standard Reference 릴리즈 26



Missouri
WIC
건강하게 먹기. 잘 지내기.



Missouri Department of Health and Senior Services WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
health.mo.gov/wic

DHSS는 평등의 기회 및 소수 인종 차별 철폐 고용기관
(equal opportunity/affirmative action employer)입니다.
서비스는 차별없이 제공되고 있습니다.

본 발행물을 또다른 형식으로 원하는 장애인은 Missouri Department
of Health and Senior Services(전화: 573-751-6204)에 연락해 얻을 수
있습니다.

청각 및 언어 장애인은 711번으로 연락하십시오.
당 기관은 평등의 기회를 제공하는 기관입니다.

WIC-640 (05-16)